Douce et naturelle, la [illegible] nordique

/ Stéphane Laforge, notre journaliste sportif, a chaussé ses meilleures chaussures pour se lancer dans la marche façon Grand Nord. Une activité physique venue de Scandinavie et aux airs de ski de fond, la neige en moins. /



À la Butte-Verte en compagnie du club noiséen de randonnée pédestre.

Redevenir quadrupède

Une sortie au grand air, voilà ce qui m'attend ce samedi matin ! Dans le parc de la Butte-Verte, je rejoins la vingtaine de membres du club noiséen de randonnée pédestre (CNRP93). Au programme du jour : la découverte de la marche nordique. Développée dans les pays scandinaves à l'aube des années 1970, cette discipline se conçoit comme plus active que la marche classique. *« Il s'agit d'une marche naturelle à quelques détails près : on redevient quadrupède en se propulsant à l'aide de deux bâtons. Les bras et les jambes sont synchronisés et on fait travailler entre 80 et 90 % des muscles »*, m'explique Jacques Bonnet, animateur fédéral et responsable de l'activité au CNRP93.

Le planté du bâton

Une fois posées les explications théoriques de base, je règle mon pas sur celui de mon initiateur. Je m'emmêle un peu les pieds et le mouvement des mains mais je finis par intégrer cette démarche inhabituelle qui repose sur la synchronisation des membres supérieurs et inférieurs (jambe droite / bras gauche ; jambe gauche / bras droit). Étape suivante : le planté du bâton. Toujours aussi essentiel celui-là ! Pour le mode d'emploi, je m'en réfère encore à Jacques Bonnet : *« Le bâton est incliné à 45° quand on le plante dans le sol, c'est le seul moment où on le tient à pleine poignée. On ouvre ensuite la main, on pousse dessus et on se propulse en avant. »* Il faut réaliser le geste sans forcer.

Allonger la foulée

« En marche nordique, on va plus vite, plus loin et on est moins fatigué. » Pour le prouver, Jacques Bonnet m'invite à marcher dix mètres sans puis avec bâtons, et à compter le nombre de pas réalisés. Résultat : neuf sans, puis sept avec. Démonstration est faite ! *« Les bâtons servent d'appui : ils absorbent les chocs, soulagent les tendons, les genoux et permettent d'allonger la foulée. »* À observer le groupe de confirmés, je remarque d'ailleurs combien leur démarche est rapide et légère, presque sautillante. Une heure de pratique tout-terrain et je comprends tout l'intérêt de la discipline, qui combine activité physique et d'entretien avec l'avantage de se pratiquer en extérieur, à son rythme et tout en pouvant converser avec son voisin. ■

La marche nordique en pratique

À qui je conseille la marche nordique ? À ceux qui veulent se bouger en douceur. Facile d'accès et finalement assez naturelle, la marche nordique est une activité d'endurance qui répondra à leur désir de dépense physique diffuse.

Quel équipement est nécessaire ? Une simple tenue de sport et une bonne paire de chaussures. Si vous n'avez pas de bâtons, vous pouvez les louer dans un premier temps auprès du club.

Où pratiquer la marche nordique ? Avec le club noiséen de randonnée pédestre (CNRP93) qui encadre trois sessions de 2 h par mois : deux le samedi matin et une le mercredi matin.

✱ Renseignements auprès de Jacques Bonnet - 06 17 04 05 15
www.cnrp93.fr






Petite séance d'échauffement avec bâtons, la base de la marche nordique.